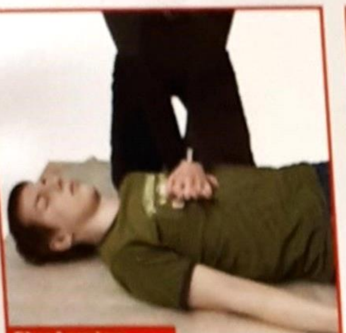
Kiire ABI

Elupäästev esmaabi

EESTI PUNANE RIST

Falck

Eesti Päevaleht



Elustamine

Elustamisega alusta niipea, kui kannatanu ei hinga ja tema süda ei tööta. Ava ta hingamisteed, tõstes tema alalõuga üles, kallutades samal ajal tema pead tahapoole. Kui kannatanu vaatamata hingamisteede avamisele hingama ei hakka, alusta kahe käega pumpamist rinnakorvi keskel 30 korda järjest.

Elustamine

Pumpamist tuleb teha umbes 100 korda minutis. Rindkere peaks pumpamisel vajuma 4-5 cm. Seejärel suru kannatanu nina kahe sõrmega kokku ja puhu õhku läbi kaitsemaski kannatanu kopsudesse kaks korda järjest. Elustada tuleb niikaua, kuni jõuab kohale kiirabi või taastub elutegevus.

Teadvuseta

Teadvuseta kannatanu, kes hingab, tuleb asetada külili, näoga ettepoole kaldu. Sellisel moel hoitakse hingamisteed lahti, okse, röga ja veri voolab välja.

Võõrkeha hingamisteedes

Kui kannatanu ei saa köhida, aseta selja tagant oma käed ümber kannatanu ülakõhu. Kalluta ülakeha ette- ja allapoole.

Võõrkeha hingamisteedes

Suru üks käsi rusikasse ja hoia teisega rusikast kinni. Aseta rusikas roidekaare vahelisse kolmnurka. Tõmba käsi järsu liigutusega sisse- ja ülespoole.

Võõrkeha silmas

Kui näed võõrkeha silmavaigel, loputa see välja, valades silma puhast vett või silmaloputusvedelikku. Kui võõrkeha ei õnnestu välja loputada, pöördu kindlasti silmaarsti poole.

Põletus

Jahuta kiiresti 10-15 minuti jooksul põletada saanud kohta külma veega. Kui vett ei ole, võid kasutada igasugust jahedat mittesüttivat vedelikku. Suu- ja kõripõletuse korral kutsu kohe kiirabi.

Elektripõletus

Enne esmaabi andmist lülita elektrivool välja. Kutsu abi! Jahuta põlenud piirkonda. Jälgi kannatanut, sest tal võivad tekkida südame rütmihäired.

Verejooks

Peata verejooks, avaldades haavale survet. Aseta haavale survepadi, nt sidemerull. Kui verd voolab käest või jalast, tõsta jäse südame tasapinnast kõrgemale. Kaela, kõhu ja tuharate piirkonnas tuleb kasutada otsest survet haavale.

Võõrkeha haavas

Ära tõmba võõrkeha haavast välja. Peata verejooks ilma võõrkeha sügavamale surumata. Pane kätte ühekordsed kindad. Tee toestav side ja kutsu abi. Aseta kannatanu šoki vältimiseks lamama ja kata soojalt.

Luumurd

Ära lahasta suurte toruluude murde. Lahtise luumurru korral kata haav puhta sidemega ja peata verejooks haavast kõrgemal. Valu vähendamiseks aseta murru kohale külmkott. Helista numbril 112 ja kutsu abi.

Luumurd

Küünarvarre luumurru korral palu kannatanul istuda. Toesta õmalt küünarvart kolmnurkrätikuga, asetades see risti üle keha keskosa. Eemalde sõrmused enne, kui käsi hakkab tursuma. Vii kannatanu edasise ravi määramiseks haiglasse.

ÕNNETUSE KORRAL:

- Püüa abi anda nii kiiresti kui oskad ja nii hästi kui oskad;
- Kui enda oskustest jääb vajaka, helista ning küsi nõu telefonil 112;
- Ära riidle, sellega teed olukorra veel hullemaks;
- Rahusta ja räägi kannatanuga pidevalt;
- Anna ainult esmaabi ja jäta edasine spetsialistide hooleks.

Tule õpi esmaabi!

Lisainfo:
www.redcross.ee

Hädaabi number on 112